ஒரு கூடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் அக்கூடும் பத்தில் உள்ள பணெ்களின் ஆரோக்கியத்திலதான் உள்ளது. பணெ்களின் உடலும் மனமும் நன்றாக இருந்தால்தான் அவர்களால் கூடும்ப உறுப்பினர்களின் நலனின் அக்கறை செலுத்த முடியும். ஆனால், நம் ஊரில் பணெ்கள் மணமாகி கழந் தகைள் பறெ்ற பிறகு தங்கள் உடல்நலத்தின் மீ து அக்கறை செலுத்துவதில்லை.

பிரசவத்துக்கப் பின்னும் மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் பணெ்களின் உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இதகை் கரு்தில்கொண்டு பணெ்கள் முறையான மரு்துவ ஆலோசனகைளையும் சிகிசை்சகைளையும் பறெ்வது கட்டாயம்.

பணெ்களதை் தாக்கும் நோய்கள்

இளம்வயதில் உள்ள பணெ்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சினகைள், உடல் எடை கூறித்த கூறபைாடுகள் போன்றவை இருக்கக்கூடும். உடலின் ஹார்மோன் சயெல்பாட்டுக்கும் மாதவிடாய்க்கும் நிறயை தொடர்புண்டு. எனவே, மாதவிடாய் தள்ளிப்போவது, மாதவிடாயின்போது மிதமிஞ்சிய வலி ஏற்படுவது, அதிக உதிரப்போக்கு ஆகியவை உடனே கவனிக்கப்பட வேண்டும். இல்லையெனில் பின் னாளில் கழுந்தை பறெ்றுக்கொள்வதில் பாதிப்பு ஏற்படக் கூடும். உயரத்துக்கு ஏற்ற எடை அவசியம். அது குறைந்தாலும் கூறநை்தாலும் சிக்கலே.

பணெ்கள் பலர் இன்று வலேகை்கு சலெ்கின் றனர். இதனால் தூக்கமின்மை, முறையற்ற உண வுப்பழக்கம், வலேபை்பளுவால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் உடல்நலம் பாதிப் படகைிறது. நடுத்தர வயதுப் பணெ்கள் ரத்த அழுத்தம், ரத்த சோகை, கரு்ப்பை கட்டிகள், தராய்டு பிரச்சினை, இதயக் கோளாறு கரு்வுற்றிருக்கும்போது ஏற்படும் டபை் 1 நீ ரிழிவு, சத்துக் கூறபைாடு போன்றவற்றால் அதிகமாகப் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். இந்தப் பிரச்சினகைளை ஆரம் பத்திலயேே கவனிக்கவில்லையென்றால் 40 வயதுக்கு மலே் நிலமைை மோசமாகிவிடக் கூடும். 40 வயதுக்கு மலே் மாதவிடாய் நிற்கக்கூடும். இதனால் ஏற்படும் ஹார்மோன்கள் கூறபைாடு வயதான பணெ்களை உடல்ரீ தியாகவும் மனரீ தியாகவும் பாதிக்கிறது. இந்தியாவில் பணெ்களை அதிக அளவில் பாதிக்கும் பூற்றுநோய் மார்பகப் பூற்றுநோய். இதசை் சூய பரிசோதனை மூலமாகவோ மரு்துவ ஆலோசனை பறெ்றோ அறிந்துகொள்ள முடியும்.

சிறப்பு மரு்துவ முகாம்

தெரியுமா உங்களுக்கு !
செவ்வாய், 18 டிசம்பர் 2018 16:46

பெண்களின் நலம் காக்கும் வகையில் பல்வேறு மருத்துவ முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. அங்கே குறைந்த கட்டணத்தில் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. சென்னையில் உள்ள பீ வெல் மருத்துவமனை சார்பில் டிசம்பர் 31-வரை பெண்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவ முகாம் நடைபெறுகிறது. இந்த முகாமில் பெண்களுக்கு இலவச மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும். தியாகராயர் நகர், கீழ்ப்பாக்கம், பூவிருந்தவல்லி, அம்பத்தூர் ஆகிய பீ வெல் மருத்துவமனை கிளைகளிலும் முகாம் நடைபெறுகிறது.

2 / 2